



**PENGARUH LATIHAN MENDAKI DAN MENURUNI BUKIT
TERHADAP KEMAMPUAN LARI JARAK MENENGAH 800 m
PADA SISWA PUTRA KELAS V dan VI
SD NEGERI 01 KAUR UTARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

OLEH :

**Dodi Lorensa
NPM: A1H009028**

**PROGRAM STUDI SI PENJASKES
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dodi Lorensa
NPM : A1H009028
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Mendaki Dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara.

menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Maret 2014

Dodi Lorensa
NPM. A1H009028

ABSTRAK

DODI LONRENSA, 2014: Pengaruh Latihan Mendaki Dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara. Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak Menengah 800 m Pada Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur utara Kabupaten Kaur. Penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen, yang diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari sejauh mana pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m, penelitian ini dilakukan di Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara, penelitian dilakukan selama 3 bulan, tes yang digunakan tes kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m. Dan tes dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan rumus mean, varians, standart deviasi dan uji-t. Hasil analisis menunjukkan di dapat harga $t_{hitung} = 34,63$ dan $t_{tabel} = 2,120$ yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ terlihat bahwa harga t-hitung tidak berada di daerah bawah t-tabel sehingga adanya pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara.

Kata Kunci : *Latihan dan lari.*

ABSTRACT

DODI LONRENSA, 2013 : *Effect of Exercise Down Hill Climb And Ability To Run Distance 800m Intermediate Students In Grades V and VI Men Elementary School 01 North Kaur . Thesis . Bengkulu : Graduate Program , University of Bengkulu . 2013*

This study aims to determine the effect of exercise climbing and downhill towards distance running ability 800m Intermediate Students In Grades V and VI Elementary School District 01 north Kaur. This study is an experimental research method , which is defined as the research methods used to find the extent to which the effects of exercise up and down the hill towards the capability Running Medium Range 800 m , the study was conducted in Class V and VI Elementary School 01 North Kaur , research carried out for 3 months , the tests used test capability Running Medium Range 800 m . And descriptive tests were analyzed using the formula mean , variance , standard deviation and t-test . The analysis showed in price can $t_{count} = 34.63$ and that of $t_{table} = 2.120 > t_{table}$ shows that the price of t-test was not in the area under the t - table so that the effect of exercise climbing and downhill on the ability of middle- distance running 800 meters On Students son of Class V and VI elementary School 01 Kaur Utara.

Keywords : *exercise and run .*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ❖ *Lakukan semua hal dengan ikhlas maka kamu akan memetik hasil dengan senyum bahagia*
- ❖ *Bermimpilah dengan usaha maka mimpi itu akan menjadi kenyataan*

Persembahan:

Sujud syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat hingga akhirnya tercapai jua suatu amanah, kewajiban, tujuan dan cita-cita. Kuyakini ini bukanlah akhir perjalanan dan perjuanganku tapi awal yang indah bagiku untuk mewujudkan impian dan membahagiakan orang-orang yang kukasihi dan mengasihiku. Kupersembahkan dengan sepenuh cinta untuk:

1. *Ibunda (Sismi niarti & ayahanda (Lurmin) yang kucintai dan kusayangi, yang senantiasa berkorban demi keberhasilan ku lewat tetesan keringat dan untaian do'a yang selalu menyertai di setiap langkahku.*
2. *Saudara-saudara ku tersayang: Adik-adik ku (Yulia Aniarti dan Andre Finata) yang selalu memberikan dorongan, motivasi, kasih sayang dan Do'anya.*
3. *Seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan motivasi dan Dukungan*
4. *Seseorang yang sangat berarti dalam hidupku (Mama Etri Puspita Sari), yang selalu memberi dukungan dan semangat agar aku tak pernah putus asa.*

5. *Semua Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepadaku,*
6. *Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2009 yang selalu memberikan motivasi dan semangat,*
7. *Almamaterku.*

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. DR. Ridwan Nurazi, S.E M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan studi strata 1 di Universitas Bengkulu
2. Prof. Drs. Rambat Nur Sasongko, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono_Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.
4. Dra. Yarmani, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing dan memberi arahan, masukan atau sumbangan pemikiran.
5. Dian Pujiyanto, S.Pd. Jas, M.Or selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan memberi arahan, masukan atau sumbangan pemikiran.
6. Bapak Bapak Drs. Santun Sihombing, M.Si dan Drs. Beswaldi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan nasihat dan masukan yang sangat Bermanfaat sehingga selesainya skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yang telah membimbing dan memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Ibu Rasmalia, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri 01 Kaur Utara, terima kasih atas pertolongannya dan telah memberikan izin tempat penelitian.
9. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis serta mendo'akan keberhasilan penulis.
10. Seluruh keluarga besar mahasiswa Program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, terima kasih atas dukungannya dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
11. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan keikhlasan serta mendapat keridhaan-NYA

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya dengan kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bengkulu, Maret 2014
Penulis,

Dodi Lorensa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Kemampuan	7
2. Atletik dan Lari.....	7
3. Proses Belajar Mengajar Atletik di Sekolah	14
4. Karakteristik Anak SD.....	17
5. Latihan dan prinsip-prinsip latihan	23
6. Latihan Mendaki dan menuruni Bukit	26
B. Penelitian Yang Relevan	29

C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain dan Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Variabel Penelitian	35
E. Rancangan Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Uji Prasyarat Analisis.....	40
I. Analisis Data.....	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian	33
Tabel 3.2	Rancangan Penelitian.....	37
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Setiap Kelompok	44
Tabel 4.2	Tes Awal Lari 800 meter (Kelompok Kontrol)	44
Tabel 4.3	Tes Awal Lari 800 meter (Kelompok Eksperimen).....	44
Tabel 4.4	Tes Akhir Lari 800 meter (Kelompok Kontrol).....	45
Tabel 4.5	Tes Akhir Lari 800 meter (Kelompok Eksperimen)	46
Tabel 4.6	Uji Normalitas Tes Awal Lari 800 Meter Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.7	Uji t-tes antara kelas eksperimen dengan kelas Kontrol.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia	11
Gambar 2.2	Posisi dan sikap pada saat aba-aba siasaap	12
Gambar 2.3	Posisi dan sikap pada saat aba-aba yaak	13
Gambar 2.4	Posisi dan sikap pada saat finish.....	14
Gambar 2.5	Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian	29
Gambar 3.1	Bagan desain penelitian	31
Gambar 4.1	Histogram Tes Awal	45
Gambar 4.2	Histogram Tes Akhir	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data tes awal lari menengah 800 meter kelompok kontrol	57
Lampiran 2. Data tes akhir lari menengah 800 meter kelompok kontrol.....	58
Lampiran 3. Data tes awal lari menengah 800 meter kelompok eksperimen ..	59
Lampiran 4. Data tes akhir lari menengah 800 meter kelompok eksperimen..	60
Lampiran 5. Uji Normalitas tes awal lari 800 meter	61
Lampiran 6. Uji-t Hasil Tes akhir kelompok eksperimen dengan kontrol.....	63
Lampiran 7. Program Latihan mendaki dan menuruni bukit	65
Lampiran 8. Foto Kegiatan	72
Lampiran 9. Riwayat Hidup.....	74
Lampiran 10. Nilai Kritis L Uji lilliefors	75
Lampiran 11. Tabel Nilai distribusi F	76
Lampiran 12. Tabel L.....	77
Lampiran 13. Tabel Distribusi t	78
Lampiran 14. Surat Penelitian Prodi FKIP	69
Lampiran 15. Surat Keterangan penelitian SD N 01 Kaur Utara.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebuah bangsa dapat berdiri tegak di antara bangsa-bangsa lain di dunia, salah satunya dengan pencapaian prestasi yang tinggi di bidang olahraga. Prestasi olahraga memiliki nilai yang sangat tinggi bagi suatu bangsa. Prestasi olahraga di Indonesia secara makro sekarang ini belum menunjukkan perkembangan yang menggembirakan apabila dilihat dari segi peringkat, perolehan medali pada kegiatan-kegiatan seperti: Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade serta pada kejuaraan-kejuaraan dunia untuk masing-masing cabang olahraga prestasinya perlu ditingkatkan. Prestasi olahraga Indonesia dapat berjaya kembali di Asean dan mulai bicara di Asia melalui kerja keras selama 8 hingga 12 tahun lagi.

Di negara berkembang seperti Indonesia, olahraga merupakan salah satu alat untuk mengoptimalkan sumber daya manusia. Mengingat pentingnya kualitas sumber daya manusia dalam mengangkat kemajuan suatu bangsa, selain itu olahraga di Indonesia merupakan wadah untuk memupuk jiwa nasionalisme dan rasa persatuan dan kesatuan yang terdiri dari berbagai suku dan agama. Lewat olahraga pemerintah berupaya membuat suatu sistem atau rangkaian dengan skala nasional bahwa olahraga prestasi diharapkan bisa berprestasi di tingkat Internasional. Lewat dunia pendidikan, olahraga mulai berkenalkan kepada masyarakat, lewat pembinaan klub-klubnya olahraga mulai dibina, selain itu dengan diadakannya kejuaraan-kejuaraan di

tingkat daerah ataupun ditingkat pusat, pemerintah mencoba untuk memfasilitasi para atlet yang berbakat untuk dipromosikan di tingkat internasional.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa peran aktif dan dukungan dari pemerintah sangat berarti bagi kemajuan olahraga, yang berarti pula dengan kemajuan dibidang olahraga, tentunya nama besar suatu negara dapat disandangnya. Kesemuanya itu tentu tidak luput dari suatu sistem pembinaan yang baik untuk menghasilkan atlet berbakat. Pembinaan yang dilakukan sangat besar kemungkinannya untuk mencetak atlet-atlet yang handal. Tidak hanya itu, Pemerintah Indonesia selalu menggaungkan semboyan memasyarakatkan olahraga atau mengolahragakan masyarakat dengan tujuan untuk melakukan aktivitas bergerak badan (Nala, 1992).

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, sebab olahraga dewasa ini sudah dikenal oleh masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Hal ini terbukti pada hari-hari libur di lapangan-lapangan serta tempat-tempat lainnya yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan olahraga.

Pengembangan sumber daya manusia pada umumnya diarahkan untuk menjadikan manusia Indonesia yang tangguh, terampil, cakap, bersemangat dan produktif, sehingga mempunyai kemampuan dalam melaksanakan berbagai kegiatan dalam masyarakat. Sementara itu, dari sisi lain pengembangan sumber daya manusia sangat berhubungan erat dengan peningkatan taraf hidup manusia itu sendiri.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik yaitu kemampuan lari jarak menengah 800 meter, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat. Cabang olahraga lari jarak menengah 800 meter, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan kecepatan lari jarak menengah 800 meter yang maksimal.

Dalam usaha untuk mencapai prestasi yang optimal, perlu dikembangkan empat aspek kelengkapan seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1988 : 15) antara lain adalah sebagai berikut : 1) Pengembangan Fisik, 2) Pengembangan Teknik, 3) Pengembangan Mental, 4) Kematangan Juara. Dengan demikian bahwa untuk berprestasi harus diperhatikan aspek-aspek tersebut di atas secara keseluruhan. Dalam arti antara aspek yang satu dengan yang lainnya tidak boleh dipisah-pisahkan.

Hasil observasi dan pengamatan perangkat pembelajaran serta wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga di SD Negeri 01 Kaur Utara menunjukkan bahwa teknik pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga dilaksanakan belum tepat yang cenderung bersifat teoritis dan informatif. Apalagi pembelajaran masih bersifat konvensional, yaitu pembelajaran yang terpusat pada guru, dan guru hanya melakukan pengambilan nilai saja tanpa ada

pengembangan dan pelatihan teknik dan fisik yang tepat. Sedangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal semua teknik gerakan yang dilakukan dengan cara efisien dengan teknik yang benar. Maksudnya semua gerakan dilakukan dengan tenaga yang sedikit tetapi diharapkan memperoleh hasil yang maksimal. Untuk ini diperlukan latihan-latihan yang terus menerus dan teratur serta dengan perencanaan yang baik pula. Dengan latihan yang kurang tepat dan program yang tidak baik, maka hasilnya kurang baik, sehingga didapat hasil dari kemampuan lari jarak menengah siswa rendah.

Dari hasil studi pendahuluan pada kelas V dan Kelas VI SD Negeri 01 Kaur Utara diperoleh informasi bahwa hasil kemampuan lari jarak menengah 800 m siswa pada matapelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang rendah. Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil belajar yang optimal, sehingga kemampuan lari jarak menengah 800 meter para siswa masih rendah dan perlu ditingkatkan dengan metode latihan mendaki dan menuruni bukit. Masih rendahnya kemampuan lari jarak menengah 800 meter tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, ataukah metode mengajar yang dilaksanakan kurang tepat. Kondisi yang demikian seorang guru harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru sendiri atau pun dari pihak siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Tahun Pelajaran 2013/2014 .**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pembinaan latihan yang kurang dan program yang kurang tepat.
2. Kemampuan lari jarak menengah 800 m siswa pada matapelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang rendah
3. Di Sekolah Dasar Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur dalam pembelajaran lari menengah belum menggunakan metode yang tepat.
4. Prestasi lari pendek siswa masih belum optimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah dibatasi pada pengaruh latihan naik turun bukit untuk meningkatkan kemampuan lari jarak menengah 800 meter.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur utara Kabupaten Kaur ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak Menengah 800 m Pada Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur utara Kabupaten Kaur.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan lari jarak menengah 800 meter yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam melatih kemampuan lari jarak menengah 800 meter.
2. Sebagai bahan pembandingan terhadap faktor-faktor lain yang ada kaitannya dengan peningkatan hasil lari jarak menengah 800 meter.
3. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk menerapkan bentuk latihan yang efektif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Menurut Robbin (2000: 67), kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental.

Ria Lumintuarso (2011: 44), buku pedoman lari 40 meter *kids athletics* adalah lari *seprint* tanpa gawang yang menempuh jarak 40 meter sangat didukung dengan kemampuan lari yang baik. Berdasarkan pendapat ahli di atas maka kemampuan merupakan kecakapan tubuh baik berupa intelektual maupun fisik untuk melakukan suatu perbuatan yang diperoleh melalui latihan atau pun faktor genitas.

2. Atletik dan Lari

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam

usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting sehingga olahraga menjadi suatu tuntutan untuk maju ke depan (Aip Syarifuddin, 1992 : 33).

Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga menurut (Sajoto, 1988 : 10) adalah sebagai berikut : (1) untuk rekreasi, yaitu olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan; (2) Tujuan pendidikan yaitu kegiatan formal, tujuan mencapai sasaran pendidikan melalui kurikulum tertentu; (3) Tingkat kesegaran jasmani tertentu; (4) Sasaran suatu prestasi tertentu.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992: 2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Atlet).

Menurut Munasifah (2008: 9), Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan



athlon 

merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Menurut Yoyo Bahagia (2011: 16), arti atletik di Indonesia berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang

~~adalah~~

Leichtatletik

~~in~~

Athletismo ~~dan~~

Track and Field

(USA). Menurut peneliti untuk menyamakan persepsi tentang arti atletik yang luas, peneliti menggunakan pendapat Yoyo Bahagia di atas. Menurut Yoyo dkk (1999: 16), secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Bustami (2012: 3), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar.

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo, 2007: 3). Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar.

Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya. Dengan demikian dapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dibedakan menjadi: a) lari jarak pendek *sprint* mulai dari 60 sampai 400 meter, b) lari jarak menengah (*middle distance*) mulai dari jarak 800 meter sampai 1500 meter, dan c) lari jarak jauh (*long distance*) mulai dari jarak 3000 meter sampai dengan 42,195 km (*marathon*) menurut Eddy Purnomo, (2007 : 1).

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, (M Djumijar, 2004: 13). Lari merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis *star* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin. Lari 800 meter termasuk kategori lari jarak menengah karena merupakan lari jarak menengah, dimana lari jarak menengah merupakan lari yang menempuh jarak 800 meter sampai 1500 meter.

1. Start

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan lari. Untuk nomor jarak pendek start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*). Tujuan utama start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Aba-aba lari jarak menengah 800 meter meliputi bersedia, siap, yaak atau door bunyi pistol.

a) Bersedia

Setelah setarter memberikan aba-~~ab~~**ab**h menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok start bagian depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit. Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

Gambar 2.1
Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia (Dadan Heryana, 2010 : 17)



b) Saaaap

Pada saat aba-~~hii~~ lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90° sedangkan lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120°- 140°. Posisi pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

Gambar 2. 2
Posisi dan sikap pada saat aba-aba saaaap (Dadan Heryana, 2010 : 18)



c) Yaak

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-~~hii~~ adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantuan. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Gambar 2. 3
Posisi dan sikap pada saat aba-aba yaak(Dadan Heryana, 2010 : 18)



2. Teknik Lari

Menurut Yoyo Bahagia, dkk (2000 : 113) bahwa nomor-nomor perlombaan atletik kelompok umur yang disarankan untuk lari 800 m kelompok umur putra 11-12 tahun sedangkan kelompok umur putri 10-13 tahun. Unsur-unsur tersebut biasanya ditemukan pada tingkat sekolah dasar kelas atas. Untuk setiap umur yang berbeda akan menempuh jarak yang berbeda. Hal ini menyesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan pelari. Dalam berlari panjang tungkai untuk setiap atlet berbeda, semakin panjang ukuran panjang tungkai, semakin jauh panjang langkah.

3. Teknik Melewati Garis Finish

Sebuah perlombaan diakhiri dengan *finish*. Hal ini juga berlaku pada lari 800 m untuk siswa Sekolah Dasar. Untuk memenangkan sebuah perlombaan seorang pelari harus menguasai teknik start, teknik lari 800 m, dan teknik *finish*. Walaupun waktu antara pelari hanya beberapa detik. Pelari yang menyentuh finish pertama kali yang menang.

Menurut khomsin (2005 : 42) teknik memasuki garis *finish* dapat melalui tiga cara : 1) lari terus tanpa mengubah sikap, 2) dada dicondongkan kedepan dengan kedua tangan diayun kebelakang, dan 3) dada diputar dengan mengayunkan tangan kedepan sehingga bahu sebelah maju kedepan. Dalam perlakuan atletik, seorang pelari dianggap sudah memasuki garis *finish* ketika salah satu bagian tubuhnya (torso) menyentuh bidang tegak *finish*.

Gambar 2.4
Posisi dan sikap pada saat finish (Dadan Heryana, 2010 : 19)



3. Proses Belajar Mengajar Atletik di Sekolah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah - sekolah, mulai dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satu tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kesegaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Engkos Kosasih (1985: 10) bahwa kesegaran jasmani

strenght), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien

Menurut Engkos Kosasih (1985:12), pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan jasmani bukanlah penyeimbang terhadap pendidikan rohani. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan. Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar terhindar dari penyakit, tetapi melainkan sebuah media untuk menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak, agar dapat berdiri sendiri sebagai individu tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri.

Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dalam pembelajarannya meliputi permainan, atletik, senam, akuatik dan kesehatan. Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu KTSP. Namun bukan berarti bahwa semua nomor

atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan.

1.3.3

terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif. Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya.

Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak.

Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam atletik nomor lari dibagi lagi kedalam :

1. Lari jarak pendek mulai dari 60 m sampai dengan 400 m.
2. Lari jarak menengah meliputi 800 m dan 1500 m
3. Lari jarak jauh mulai dari 3000 m sampai dengan 42.195 km(marathon)

4. Lari estafet meliputi 4 x 100 m, 4 x 400 m
5. Lari rintangan meliputi, lari gawang 100 m untuk putri, dan 110 m untuk putra 400 m dan 3000 m halang rintang.

Dadan Heryana (2010 : 15) Hampir sebagian besar dari nomor-nomor atletik tersebut diprogramkan di dalam kurikulum penjas dari SD hingga tingkat SLTA. Dari beberapa teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satu tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kesegaran jasmani. Dalam pembelajaran di sekolah-sekolah mulai dari tingkat SD sampai SLTA atletik merupakan salah satu program pembelajaran yang harus ada dalam kurikulum penjas meliputi nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat.

4. Karakteristik Anak SD Usia 10-12 Tahun

Masa usia sekolah merupakan akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik jika dibandingkan pada awal kanak-kanak.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 25), masa kelas atas sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 tahun sampai umur 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat yang khas anak-anak pada masa ini ialah:

1. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
2. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.

3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
4. Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.

Menurut Sumadi Suryabrata (1987: 216), beberapa sifat khas anak pada masa kelas atas ialah:

1. Adanya perhatian pada kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
2. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
3. Adanya minat pada hal-hal atau mata pelajaran tertentu.
4. Anak membutuhkan bantuan guru atau orang dewasa untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya dan berusaha menyelesaikan tugasnya sendiri.
5. Memandang nilai raport adalah ukuran yang tepat mengenai prestasinya.

Prestasi puncak seseorang memerlukan latihan yang cukup lama, oleh karena itu proses latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia muda. Dalam proses latihan sifatnya masih melalui aktivitas bermain belum secara khusus, untuk kondisi fisik didapat melalui latihan yang dilakukan secara alami akan mempengaruhi sistim dalam permainan tersebut. Latihan fisik pada usia ini merupakan latihan yang bersifat umum, bentuk-bentuk latihan bagi atlet usia muda harus dimulai dari yang sederhana, mudah dilakukan dan menyenangkan. Guru harus memperhatikan kesempatan istirahat dalam interval yang cukup, karena anak-anak usia dini cenderung cepat mengalami kelelahan.

Anak umur 10 sampai 12 tahun mempunyai karakteristik jasmani yaitu :

a) Ada kesadaran mengenai kesadarannya, d) Anak laki-laki lebih menguasai jenis permainan kasar, c) Pertumbuhan, tinggi, berat tidak stabil, d) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan, e) Waktu reaksi semakin baik, f) Perbedaan akibat jenis kelamin semakin nyata, g) Koordinasi semakin baik, h) Badan lebih sehat dan kuat, i) Tungkai mengalami pertumbuhan yang semakin kuat bila dibandingkan dengan anggota bagian atas, j) Ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan anak laki-laki dan anak perempuan (Athanasius Fibal Setiawan 2009: 62).

Menurut Athanasius Fibal Setiawan (2009: 63), Pada saat-saat tertentu dan dalam bidang-bidang tertentu perkembangan anak laki-laki berbedadengan perempuan. Pada usia 12-13 tahun, anak perempuan lebih cepat matang secara sosial dibandingkan dengan laki-laki. Pada perkembangan fisik laki-laki umumnya tumbuh lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Pada perkembangan otot laki-laki lebih kuat dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki lebih kuat dalam kemampuan intelektual sedangkan wanita lebih kuat dalam kemampuan berbahasa dan estetikanya.

Usia anak-anak kelas V dan VI SD berkisar 10-11 tahun. Pada usia ini banyak anak menggunakan otot untuk bergerak dan bermain. Dunia anak adalah dunia bermain, diantara anak senang bernain lompat tali. Dilihat dari minatnya maka pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang paling disenangi. Sebab anak-anak dapat bebas di lapangan terbuka bersosialisasi dengan teman-temannya.

a) Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang telah diprogramkan, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, juga untuk menanamkan gerak-gerak dasar yang baik dan benar.

Sebagian besar anak yang dididik kurang baik dengan gerakannya, mereka hanya dilatih secara alami agar kelak di sekolah dasar mereka dapat membaca dan menulis, mereka hampir tidak pernah dilatih motorik kasarnya. Sebagian besar ibu-ibu lebih menyukai apabila anaknya belajar daripada bermain, mereka berpendapat bahwa bermain tidak ada gunanya sama sekali. Pendapat tersebut muncul dikarenakan anak yang banyak bermain akan susah diatur, oleh sebab itu anak-anak yang dididik di rumah sebagian besar tidak diperbolehkan untuk bermain.

b) Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Aip Sariffudin dan Muhadi (1992/1993:5), tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai dan membiasakan hidup sehat. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pendidikan jasmani mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, membantu perkembangan

sosial, emosi, dan mental serta merangsang dan memberikan kepuasan dan secara sosial menyenangkan.

c) Fungsi Pendidikan Jasmani

Menurut Reuben B Forst yang dikutip oleh Sugiyanto dan Sujarwo (1992:1995), fungsi pendidikan jasmani sebagai berikut :

- a. Mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa seorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara-cara bergerak dapat diorganisasi.
- b. Untuk belajar menguasai pola-pola gerak keterampilan secara efektif melalui latihan, pertandingan, lari dan renang.
- c. Memperkaya pengertian tentang konsep ruang dan waktu, gaya, dalam hubungan gerak tubuh.
- d. Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dalam hubungannya dalam gerak tubuh.
- e. Meningkatkan kondisi jantung , paru-paru, otot dan sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dalam keadaan darurat.

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok anak yang berusia 7-12 tahun dan sedang mengikuti pendidikan disekolah dasar. Secara fisik anak laki-laki cenderung lebih tinggi daripada anak perempuan. Belum ada perbedaan otot tubuh yang menonjol. Dilihat dari minatnya pembelajaran, olahraga menjadi pembelajaran yang paling disenangi karena anak-anak bebas bermain dan bersosialisasi dengan teman-temannya.

Karakteristik siswa sekolah dasar yang menonjol diantaranya :Memiliki kemampuan belajar yang kuat. Kondisi fisik yang melimpah, perasaan sosial berkembang pesat, minat besar, bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih luas, dan suka mencoba-coba. Anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan dan dataran rendah memiliki ciri fisik yang hampir sama. Anak dalam usia pertumbuhan, membutuhkan kemampuan aktivitas yang optimal. Karena ada adaperbedaan geografis, dimungkinkan diantara keduanya ada perbedaan khususnya dalam kemampuan lari jarak pendek. Untuk mengetahui tingkat kemampuan anak-anak kelas V sekolah dasar di daerah tersebut dapat dilakukan tes lari 40 meter yang mudah dan mampu dilakukan anak usia 10-12 tahun.

Kemampuan koordinasi gerak secara umum antara anak laki-laki dan perempuan tidak berbeda sampai umur 11 tahun. Perbedaannya, anak laki-laki lebih baik dalam aktivitas kekuatan dan gerak kasar dengan melibatkan otot besar, perempuan lebih baik pada aktivitas kecermatan. Jadi di dalam aktifitas jasmani atau olahraga anak laki-laki lebih menyukai aktifitas yang mengandalkan kekuatan fisik misalnya: lari, melompat, meloncat, *push-up*, dan *sit-up*, sedangkan anak perempuan cenderung berminat pada olahraga yang tidak mengandalkan kekuatan fisik seperti senam, yang lebih mengutamakan gerak kelenturan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sesuai dengan kodratnya anak sekolah dasar kelas atas berminat pada hal-hal yang konkrit, memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah. Anak mulai menonjolkan bakatnya. Dan peneliti menggunakan anak laki-laki sebagai sampel

dalam penelitian ini karena anak laki-laki lebih menguasai permainan yang mengutamakan kemampuan fisik dibandingkan anak perempuan.

5. Latihan dan Prinsip-Prinsip Latihan

a) Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata Latih yang berarti : belajar membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu, sedangkan latihan berarti hasil dari latih (Depdikbud, 1994 : 569). Latihan adalah suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang secara kontinyu dengan meningkat jumlah beban, untuk tercapainya tujuan latihan (Harsono, 1982 : 27).

Sementara menurut Suharno HP (1986 : 7), latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental secara teratur terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dan kontinyu untuk memperoleh suatu kecakapan melakukan lompat jauh. Latihan dilaksanakan oleh atlet bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, membentuk daya tahan, dan menambah kelincahan serta ketrampilan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan secara fisik maupun teknik dilakukan suatu latihan yang didasarkan pada beberapa prinsip latihan.

b) Prinsip-prinsip Latihan

1) Prinsip Penambahan Beban Bertambah (*Overload*)

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena tanpa penerapan prinsip tersebut tidak mungkin berprestasi atlet akan meningkat. Penerapan sistem *overload* apabila atlet sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan ditingkatkan (M. Sajoto, 1988 : 42). Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan berlebih kekuatannya akan bertambah. Apabila kekuatan bertambah maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban maka tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit pada set atau jumlah repetisi tertentu, otot belum merasa lelah. Penambahan demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M. Sajoto, 1988).

3) Prinsip Pengaturan suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya datur sedemikian rupa sehingga kelompok otot-otot dulu yang dilatih sebelum otot yang lebih kecil. Hal ini dilakukan agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan lebih dahulu.

4) Prinsip Kekhususan Program Latihan

Shea (dalam M Sajoto, 1988 : 42) menyatakan bahwa semua program *Specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus

sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperhatikan pula gerak yang dihasilkan, oleh karena itu latihan berbeban hendaknya dikaitkan dengan latihan peningkatan keterampilan motorik khusus. Dengan kata lain latihan beban menuju peningkatan kekuatan hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan. Seperti diketahui bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dalam lompatan jauh perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan tersebut dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Menggunakan alat dalam hal ini adalah latihan lompat dengan naik turun dan latihan lompat jangkit. Selain keempat prinsip tersebut yang cukup mendasar untuk program latihan, program latihan dapat diatur dan dikendalikan dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume, intensitas, *recovery* dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian (Tohar, 2004 :54).

Volume menurut Depdikbud (1997 : 31) adalah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan. Intensitas menurut Tohar (2004 : 55) adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan pliometrik dapat ditingkatkan dengan penambahan beban pada hal-hal tertentu

dengan peningkatan ketinggian rintangan-rintangan (bilah-bilah) untuk *depth jump* atau dengan memperlebar jarak dalam *longitudinal jump*. *Recovery* dikatakan oleh Tohar (2004 : 55) adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya.



lebih dari satu rangkaian, maka mas istirahat dalam rangkaian adalah antara 1 – 2 menit. Menurut Bomp (dalam M Sajoto, 1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan kekuatan dapat dilaksanakan setelah antara 4 – 6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Frekuensi menurut Tohar (2004 : 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlit harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Frekuensi latihan yang diberikan dalam penelitian ini adalah tiga kali perminggu selama enam minggu, sehingga tidak terjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu.

6. Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit

Lari mendaki dan menuruni bukit adalah lari menuju puncak bukit yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Sebagaimana bunyi teori *up hill* dalam buku Kosasih (1985) *dynamic strength* i mempunyai peranan sebagai alat penumpu atau berperan untuk mengangkat dan mendorong tubuh kedepan sehingga memungkinkan untuk berlari dengan cepat. Bila mana otot tungkai

tidak kuat maka otomatis tumpuan akan kurang kuat. Sehingga langkah akan lambat dan pendek. Lebih lanjut tujuan lari mendaki dikemukakan oleh J.M. Ballesteros

■

untuk mendapatkan otot yang kuat jarak antara 30 - ■ Akan tetapi melihat kondisi fisik anak yang dilatih maka kemiringan yang amat curam disesuaikan dengan keadaan alam saja dengan tanpa mengurangi manfaat lari mendaki. Kemiringan yang dipakai antara 20 – 30 derajat. Pengukuran ketinggian lintasan diukur dengan cara jarak lintasan dengan ketinggian yang ada sekitar lebih kurang 30 meter, dengan kemiringan sekitar 20 – 30 derajat, dimulai dari bidang datar ketinggian dari jarak tersebut dijadikan dasar untuk mengetahui sudut lintasan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik untuk mengangkat beban seperti dalam lari. Seseorang menggunakan kekuatan dalam melawan beban saat melakukan lari secepat mungkin. Kekuatan bagi atlit adalah merupakan tenaga penggerak. Disamping itu kekuatan dapat menghindarkan atlit dari rasa cepat lelah dan juga untuk melindungi atlit dari cedera sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (1982), bahwa: 1) Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. 2) Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlit dari cedera,. 3) Karena kekuatan, atlit dapat lari dengan cepat. melempar atau menendang dengan jauh. memukul lebih keras, dan membantu memperkuat sendi.

Mengingat pentingnya kekuatan maka dalam memberikan suatu latihan sebelum unsur-unsur yang lainnya dilatih, maka terlebih dahulu harus memenuhi

unsur kekuatan. Disamping itu dalam melatih kekuatan itu melalui dari otot-otot yang besar baru melatih otot-otot yang kecil, ini untuk menghindari agar otot yang kecil tidak capek duluan.

Menurut Bompas dalam Moh. Sajoto (1988); bahwa ada beberapa jenis kekuatan yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan yang sangat mempengaruhi latihan, sebagai berikut: (1) *General strength* adalah kekuatan dan sistem otot. Aspek ini merupakan program dasar, (2) *Specific strength*, dapat dipertimbangkan untuk menjadi suatu kekuatan dari semua otot tertentu untuk gerakan dari olahraga yang di tekuni, (3) *Maximum strenght*, menunjukkan kekuatan dan dapat dilaksanakan dengan sistem syaraf otot selama kontraksi maksimal disengaja, (4) *Mascular endurance*. biasanya didefinisikan sebagai kemampuan otot guna menunjang kerja untuk periode angka panjang, (5) *Power* adalah merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, (6) Kecepatan dan perhatian ditujukan pada pengembangan kekuatan maksimal untuk periode jangka pendek, (7) *Absolute strenght*, menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan maksimal dan atlet dengan mengabaikan berat badan, (8) *Relative strenght* disebabkan oleh kekuatan absolut dan berat badan atlet, (9) Kekuatan relatif adalah sangat penting dalam olahraga di mana atlet melaksanakan kegiatan dengan kategori berat, dan (10) *Strength reserve* dalam penelitian telah menunjukkan bahwa simpanan kekuatan berbeda dengan kekuatan absolut seorang atlet.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan



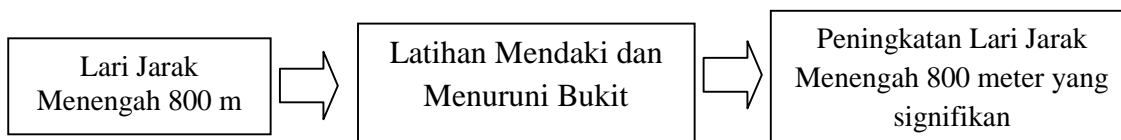
Siswa Kelas V SDN 1 Limpakuwus dan SDN 1 Tambaksogara Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.

dataran tinggi dan daerah dataran jumlah anak 84 dan metode yang digunakan metode tes. Dan diperoleh hasil ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan lari siswa kelas V yang tinggal di daerah perbukitan dan kemampuan lari siswa kelas V yang tinggal di daerah dataran.

Rata-rata kemampuan lari siswa kelas V daerah perbukitan diperoleh sebesar 10,65 dan rata-rata kemampuan lari siswa kelas V daerah dataran diperoleh sebesar 11,44. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari siswa kelas V daerah perbukitan lebih baik daripada kemampuan lari siswa kelas V daerah dataran. Dengan kata lain, bisa dikatakan bahwa rata-rata siswa kelas V di daerah perbukitan dapat menempuh jarak 40 meter dalam waktu 10,65. Sedangkan siswa kelas V di daerah dataran rata-rata menempuh jarak 40 meter dalam waktu 11,4.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2.5 Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian

Lari jarak menengah merupakan gerakan lari untuk menempuh jarak 800 meter yang dilakukan dari garis start sampai menuju garis finish. Dengan kecepatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari sendiri dipengaruhi oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh kekuatan, dan panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai. Untuk mencapai kecepatan tinggi diperlukan *power/daya ledak* merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang merupakan komponen gerak.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari jarak menengah 800 meter, salah satu diantaranya *power/daya ledak*. Dilakukannya penelitian untuk mengetahui besar Pengaruh mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak menengah 800 meter khususnya pada siswa putra kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H₀** : Tidak terdapat Pengaruh Latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap Kemampuan Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur.
- H_I** : Terdapat Pengaruh Latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur.

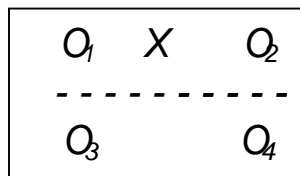
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, menurut Sugiyono (2009 :107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode penelitian eksperimen memiliki berbagai desain penelitian. Pada penelitian ini, desain yang digunakan adalah kuasi eksperimen (eksperimen semu). Sugiyono (2009 :114) lebih lanjut menyatakan bahwa *Quasi Experimental* adalah jenis eksperimen yang mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab akibat dengan cara mengekspos satu atau lebih kelompok eksperimen dan satu atau lebih kondisi eksperimen hasilnya di bandingkan dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain *nonequivalent control group*, sebagai berikut :

Gambar 3.1 Bagan desain penelitian



Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelas	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Kelas eksperimen	O ₁	X ₁	O ₂
Kelas kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan :

X₁ =Latihan mendaki dan menuruni bukit

O₁ = Tes awal untuk kelas eksperimen

O₂ = Tes akhir untuk kelas eksperimen

O₃ = Tes awal untuk kelas kontrol

O₄ = Tes akhir untuk kelas kontrol

(Sumber: Sugiyono, 2009:116)

Kedua kelas yang menjadi sampel tersebut diobservasi dengan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal (O₁ dan O₃) setiap kelas, dan diharapkan kemampuan awal kedua kelas tersebut sama. Setelah itu kelas eksperimen mendapatkan perlakuan (X₁), yaitu pelatihan dengan metode Latihan mendaki dan menuruni bukit, sedangkan kelas kontrol (X₂) tidak memperoleh pelatihan. Kemudian setiap kelas diobservasi kembali untuk mengetahui kemampuan kelas setelah pelatihan. O₂ adalah kemampuan kemampuan kelas eksperimen setelah pelatihan dengan metode Latihan mendaki dan menuruni bukit, sedangkan O₄ adalah kemampuan kelas kontrol tanpa pelatihan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian ini dilakukan pada kelas V dan VI di SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur.

2. Waktu

Pelaksanaan Penelitian ini yaitu pada waktu sore hari dalam kegiatan Ekstra Kurikuler dimana penelitian ini dilaksanakan selama delapan minggu dimulai pada pada bulan September hingga pada bulan Oktober 2013 dengan setiap minggunya terdapat tiga kali pertemuan dan setiap pertemuan memerlukan waktu kurang lebih 30 hingga 60 menit.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2009: 117) menyatakan populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya Arikunto (2003:115) menjelaskan bahwa Populasi adalah seluruh objek penelitian. Apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi jika populasi penelitian kurang dari 100 maka akan lebih baik jika diteliti semua. Sedangkan jika populasi yang ada jumlahnya lebih dari 100 maka dapat diambil 10–15 % atau 20 – 25 % dari keseluruhan jumlah populasi. Dengan pengertian tersebut di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah

berjumlah 32 orang siswa terdiri dari siswa laki-laki kelas V yang berjumlah 14 orang siswa dan siswa laki-laki kelas VI berjumlah 18 orang siswa di SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur. Alasan pengambilan populasi tersebut memperoleh pembinaan yang sama tentang atletik dan khususnya Lari jarak menengah. Maka populasi tersebut dianggap memenuhi persyaratan sebagai populasi.

2. Sampel Penelitian

Definisi

Definisi

Teknik pengambilan sampel atau

teknik sampling adalah suatu teknik atau cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan berdasarkan *purposive sampling*. Menurut Sudjana (1996:168): *sampling purposive* dikenal juga sebagai sampling pertimbangan, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan

Definisi

Menurut Sutrisno

Hadi (1988 : 221) sampel adalah sejumlah anggota populasi yang jumlahnya kurang dari seluruh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti Arikunto (2003:117). Selanjutnya disebutkan bahwa apabila objek yang diteliti jumlah kurang dari 100, maka seluruh jumlah populasi diambil sebagai responden atau sampel dalam penelitian (Arikunto, 2003:120). Karena jumlah populasi dalam penelitian ini yang dilakukan pada siswa laki-laki kelas V dan VI yang jumlahnya 32 orang siswa kurang dari 100, maka keseluruhan anggota populasi yang ada dijadikan sebagai sampel penelitian agar dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* oleh karena seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian populasi.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 1998:99). Serta Sugiyono (2009:91)

penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti untuk

variabel adalah:

1. Variabel bebas X : Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit
2. Variabel terikat Y : Kemampuan lari Jarak Menengah 800 meter

E. Rancangan Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno Hadi, 1988:127).

Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu (Arikunto, 2003:4). Memperhatikan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu kemampuan lari jarak menengah 800 meter untuk menguji kebenarannya. Metode eksperimen dalam penelitian ini mempergunakan pola *Matching by Subject Design* yang sering disebut pola M – S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1988:848) yang menyatakan bahwa *Subject Matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *group matching* karena pada hakekatnya *Subject Matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek (*pair of subject*). Masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok non eksperimen secara otomatis akan menseimbangkan kedua grup tersebut. Adapun *pairing subject* yang setingkat atau seimbang dijalankan berdasarkan pengukuran *pre eksperimen* atau atas dasar penelitian pendahuluan.

Tiap-tiap eksperimen akhirnya membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimenkan. Pendeknya dalam mencari perbedaan antara sifat/keadaan atau tingkah laku dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam kebanyakan penelitian ilmiah (Sutrisno Hadi, 1988:260). Penelitian yang dilakukan dengan membagi dua kelompok berdasarkan *ordinal pairing* yang didapat dari hasil *pre eksperimen test* atau tes awal, yaitu lari jarak menengah 800 meter. Hasil tes tersebut dipasangkan/diseimbangkan dengan pola $A - B = B - A$ dan setiap

pasang dipisahkan menjadi dua kelompok. Dari kedua kelompok tersebut diundi untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok non eksperimen sehingga masing-masing kelompok berangkat dari titik yang sama, kelompok eksperimen diberikan latihan mendaki dan menuruni bukit pada jam Ekstrakurikuler atau di luar jam sekolah sedangkan kelompok kontrol sudah pulang ke rumah sehingga kelompok ini tidak ikut latihan. Untuk lebih jelas maka rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Rancangan Penelitian

Kelompok	Tes Awal (Pre Test)	Treatment	Tes Akhir (Pos Test)
Kelompok I	Kemampuan Lari Jarak menengah 800 m	Latihan mendaki dan menuruni bukit	Lari Jarak menengah 800 m
Kelompok II	Kemampuan Lari Jarak menengah 800 m	Tidak ada latihan	Lari Jarak menengah 800 m

1. Persiapan alat dan perlengkapan

Kecepatan lari jarak menengah 800 meter dapat diukur melalui test, dengan petugas tes terdiri dari juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil. Alat dan fasilitas yang digunakan untuk melakukan test tersebut meliputi: 1) Lintasan lurus berjarak 800 meter dengan kondisi datar, rata, dan tidak licin; 2) Bendera start; 3) Peluit; 4) Tiang pancang; 5) *Stopwatch*; 6) Serbuk kapur; dan 7) Formulir (lembar test) dilengkapi alat tulis.

2. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga tahapan yaitu pelaksanaan tes awal yaitu kemampuan lari jarak menengah 800 meter, pemberian perlakuan atau

latihan yaitu latihan mendaki dan menuruni pada kelompok I pelaksanaan tes akhir berupa kemampuan lari jarak menengah 800 meter.

F. Instrumen Penelitian

1. Tes

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan siswa melakukan lari jarak menengah 800 meter. Tes yang dilakukan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum siswa mendapatkan perlakuan berupa latihan mendaki dan menuruni bukit, dan tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari jarak menengah 800 meter dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lari jarak menengah 800 meter. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke garis finish. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- 1) Tiap peserta diberi kesempatan lari jarak menengah 800 m sebanyak 1 kali
- 2) Urutan lari sesuai dengan nomor urut pada buku absen
- 3) Hasil dari ketiga lari diukur dan dicatat secara lengkap berdasarkan waktu
- 4) Kemampuan yang diambil adalah hasil lari jarak menengah 800 m.

2. Program latihan

Program latihan mendaki dan menuruni bukit dilakukan dalam 24 kali pertemuan (8 minggu) dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Pada minggu pertama 3 set dengan 4 kali mendaki dan menuruni bukit, minggu kedua 3 set dengan 9

mendaki dan menuruni bukit, minggu ketiga 3 set dengan 12 mendaki dan menuruni bukit, minggu keempat 3 set dengan 15 mendaki dan menuruni bukit, sementara pada minggu kelima dilakukan 3 set dengan 18 mendaki dan menuruni bukit dan minggu keenam dilakukan dengan 3 set dan 21 mendaki dan menuruni bukit. Pertemuan terakhir dilakukan set dengan 18 mendaki dan menuruni bukit, dan 1 set untuk pengambilan data hasil lari jarak menengah 800 m.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian prosedur pengumpulan data adalah tahap penting karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data sebelum penelitian dimulai, peneliti mencari objek penelitian, dan kemudian setelah mendapatkan objek penelitian maka peneliti mengajukan surat permohonan untuk mengadakan penelitian di lokasi penelitian kepada kepala SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur.

Setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti mengawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel dengan teknik total sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah siswa putra kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Kabupaten Kaur tahun pelajaran 2013/2014. Sedangkan jumlah sampel adalah sebanyak 32 siswa. Kemudian peneliti melakukan tes awal kemampuan lari jarak menengah 800 meter dan hasilnya dicatat untuk digunakan mematchingkan anggota sampel sehingga diperoleh dua kelompok eksperimen dengan kemampuan yang sama

atau hampir sama. Kedua kelompok yang diperoleh dari hasil *matching* tersebut kemudian diberi nama Kelompok Eksperimen dan Kelompok non Eksperimen yang nantinya akan diberikan perlakuan dan tidak ada perlakuan.

H. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas Data

Untuk mengetahui bahwa data yang diambil berasal dari populasi berdistribusi normal digunakan rumus metode *Liliefors* untuk menguji hipotesis. Keunggulan metode *Liliefors* dapat digunakan dengan sampel kecil dan tidak perlu membuat tabel distribusi bergolong. Dari sekumpulan data cukup kita cari rata-rata dan standar deviasinya. Hipotesis nol pengujian ini menyatakan bahwa sampel data berasal dari populasi berdistribusi normal melawan hipotesis tandingan yang menyatakan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi tidak normal. Secara statistik dapat dituliskan sebagai berikut:

H_0 : data berasal dari populasi yang terdistribusi normal

H_1 : data tidak berasal dari populasi yang terdistribusi normal

Langkah langkah pembuktiannya :

1. Menghitung tingkat signifikansi α
2. Menghitung angka baku dari masing-masing data (X).
3. Menghitung probabilitas angka baku secara kumulatif $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$.
4. Menghitung $S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z \leq Z_i}{n}$

5. Menghitung selisih $|F(Z_i) - S(Z_i)|$
6. Mengambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak, kita sebut L_0
7. Membandingkan L_0 dengan Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.

Dalam penentuan ditolak atau diterima ditentukan dengan kriteria :

- a) Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka H_0 diterima sebagai distribusi sebaran data tidak normal.
- b) Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka H_0 diterima sebagai distribusi sebaran data normal.

2. Uji syarat Homogenitas

Apabila diketahui data berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Hipotesis statistik yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$H_1: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$H_2: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

Dengan H_0 adalah hipotesis yang menyatakan skor kedua kelompok memiliki varian yang sama dan H_a adalah hipotesis yang menyatakan skor kedua kelompok memiliki varian tidak sama.

Uji homogenitas dilakukan dengan menghitung statistik varian melalui perbandingan varian terbesar dengan varian terkecil antara kedua kelompok kelas sampel. Sugiyono (2009:276) menyatakan rumus yang digunakan sebagai berikut:

Sampel dikatakan memiliki varian homogen apabila F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Secara matematis ditulis $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada derajat kebebasan (dk) pembilang (varian terbesar) dan derajat kebebasan (dk) penyebut (varian terkecil).

I. Analisis Data

Dalam suatu penelitian ilmiah, analisis data merupakan suatu hal yang sangat penting, data yang diperoleh adalah hasil dari tes kemampuan lari jarak menengah 800 m, dalam hal ini yang diukur adalah waktu lari jarak menengah 800 m, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan teknik statistik. Untuk menyelidiki signifikansi perbedaan, dari hasil perlakuan kedua kelompok itu digunakan rumus *t-test* dengan cara pendekl, dengan derajat kebebasan (db) = $N - 1$ dengan taraf signifikansi 5%.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Sum b"63 u d j a(r2a0;2 3 p

Keterangan :

- t : Nilai perbedaan
- \bar{X}_1 : Nilai rata-rata tes akhir kelompok eksperimen
- \bar{X}_2 : Nilai rata-rata tes akhir kelompok kontrol
- s : Nilai Varians kelompok
- n : Jumlah Sampel